

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK DISKUSI UNTUK
MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK
SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG 2019/2020**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Bimbingan
Konseling Pendidikan Islam

Oleh

**WIDITYA RAHMAWATI
NPM: 1511080165**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H / 2020 M**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK DISKUSI UNTUK
MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK
SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG 2019/2020**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Bimbingan
Konseling Pendidikan Islam

Oleh

**WIDITYA RAHMAWATI
NPM: 1511080165**

Jurusan :Bimbingan danKonseling Pendidikan Islam (BKPI)

Pembimbing I : Pro.Dr. H. Sulthan Syahri, M.A

Pembimbing II : Andi Thahir, S.Psi.,M.A.Ed.D

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1441 H /2020 M

ABSTRAK

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan – tuntutan baik dalam diri atau pun dari lingkungan agar dapat seimbang antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan sehingga tercipta keselarasan dan keharmonisan antara individu dan realitas. Sampel dari penelitian ini adalah 10 peserta didik kelas XI IPS SMA YP UNILA Bandarlampung yang memiliki kriteria penyesuaian diri negative 9 peserta didik dan 1 peserta didik positive di kelas XI IPS 2. Teknik *sampling* yang di gunakan *purposive sampling*, masalah penyesuaian diri antara lain adalah mudah marah, memiliki kebiasaan berbohong, hiperaktif, suka mengkritik, bersikap pesimis terhadap dirinya, kurang mentaati aturan beragama, kurang memiliki rasa tanggung jawab.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* desain dengan metode *one group Pre-test* dan *post-test*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank* dengan stastic non parametrik karena data yang di peroleh kurang dari 25 peserta didik dan sampel yang pada penelitian ini 10 peserta didik yang memiliki masalah penyesuaian diri.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi rata – rata skor penyesuaian diri peserta didik adalah 34,1 dan setelah diberi layanan konseling kelompok teknik diskusi skor rata –rata penyesuaian diri meningkat menjadi 37,4 dari rata – rata terlihat adanya peningkatan namun tidak signifikan. Hasil uji *wilcoxon signed rank* diperoleh dengan probabilitas sig.(2-tailed) 0,08 lebih besar dari < 0,05 probabilitas sig.(2-tailed) 0,08 lebih besar dari < 0,05 maka H_0 di tolak.

Kata kunci : *Konseling Kelompok, Teknik diskusi, Penyesuaian diri*



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK
DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN
DIRI PESERTA DIDIK SMA YP UNILA BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020.**

Nama : **Widitya Rahmawati**
NPM : **1511080165**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dapat dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Sulthan Syahril, M. A
NIP. 19560611 1988031 001

Pembimbing II

Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK
DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI PESERTA
DIDIK SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020.**

Disusun oleh: **Widitya Rahmawati NPM: 1511080165, Jurusan: Bimbingan dan
Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan pada Hari/Tanggal: Senin, 29 Juni
2020.**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Tim Penguji

: Drs. H. Abdul Hamid, M. Ag

Sekretaris

: Hardiyansyah Masya, M. Pd

Penguji Utama

: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Penguji Pendamping I

: Prof. Dr. H. Sulthan Syahril, M.A

Penguji Pendamping II

: Andi Thahir, M.A., Ed.D

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd

NIDN 996408281988032002

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

“Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”

(QS. Ar- Rad : 11)¹

¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahan* (Bandung: Sygma Examedia Arkanleema, 2007). h. 507

PERSEMBAHAN

Terucap syukur kepada Allah SWT, dzat yang Maha segalanya atas segala limpahan berkah, nikmat, perlindungan dan kemudahan dalam menjalani setiap langkah kaki ini. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang ku persembahkan karya skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku, Bapak Widiharto dan Ibunda Sutatik yang luar biasa sabar memberikan segala dukungan, doa, motivasi, berkorban jiwa, raga, harta untuk keberhasilanku
2. Kakakku M. Widi Irwansyah dan Adikku Hidayatul Widiani yang ku sayangi selalu menginspirasi untuk tetap semangat menuntut ilmu
3. Keluarga besar Poniti dan Paidin sangat banyak memberikan doa dan cinta
4. Untuk Almamter tercinta jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

RIWAYATHIDUP

Penulis bernama Widitya Rahmawati di lahirkan pada tanggal 24 Desember 1997 di Sadar Sriwijaya Lampung Timur, Penulis adalah anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Widiharto dan Ibunda Sutatik.

Penulis menempuh pendidikan formal di TK Al- Istiqomah Sadar Sriwijaya kecamatan Bandar Sribawono Kabupaten Lampung Timur dari tahun 2002 dan lulus di 2003, dan kemudian melanjutkan MI NURUL HUDA Sadar Sriwijaya Kecamatan Bandar Sriawono Kabupaten Lampung Timur dari tahun 2003 lulus di tahun 2009, kemudian melanjutkan pendidikan ke MTS Sriwijaya Bandar Sribawono Lampung Timur dari tahun 2009 dan lulus ditahun 2012, Kemudian melanjutkan pendidikan MAN 1 Lampung Timur dari tahun 2012 dan lulus di tahun 2015. Kemudian pada tahun 2015 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam sampai dengan sekarang.

Pada tahun 2015 penulis diterima di perguruan tinggi negri UIN Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dan memilih program Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Pada tahun 2017 KKN (Kuliah Kerja Nyata) di Batu Agung Kecamatan Lampung Selatan selanjutnya PPL (Paraktik Pengalaman Lapangan) di SMA YP UNILA Bandar Lampung saat di kampus Organisasi yang diikuti ada BAPINDA, HIMABK, HIQMA, Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia, IKAMLAMTIM (Ikatan Mahasiswa Lampung Timur), IMABKIN (Ikatan Mahasisiwa Bimbingan Konseling Indosesia), dan PSM (Paduan Suara Mahasiswa)

Bandar Lampung 25 Juni 2020

Widitya Rahmawati
1511080165

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul: “ Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik SMA YP UNILA Bandar Lampung 2019/2020”. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan nabiullah Muhammad SAW, serta keluarga dan sahabat dan para pengikutnya.

Dalam Proses penulisan skripsi ini penulis banyak menemui hambatan dan kesulitan namun berkat bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof.Dr.Hj. Nirva Diana,M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden IntanLampung.
2. Ibu Dr.Rifda El Fiah, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden IntanLampung.
3. Ibu Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden IntanLampung.
4. Prof. Dr. H. Sulthon Syahril, M.A selaku pembimbing I yang telah memberikan

bimbingan dan bantuannya untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,Ed.D selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingannya guna menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Kepala SMA YP UNILA Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Ika Mei Kurniasari, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMA YP UNILA Bandar Lampung yang telah membantu peneliti mendapatkan data penelitian.
9. Keluarga Besar Bimbingan dan Konseling FTK UIN RIL, kakak2 yang selalu membimbing, mengarahkan serta adik adik yang selalu memberikan dukungan dan rekan-rekan angkatan 15 yang sudah berjuang, tertawa, sedih, bahagia, dalam proses berjuang, khususnya kelas BK B yang tak henti mendorong mengingatkan ku dalam proses belajar dikelas
10. Guru TK, SD, MTs, SMA, Dosen dan Pembimbingku yang telah menghantarkanku, membimbing dari aku tak mngerti dunia sampai dengan belajar untuk menguasai dunia
11. Sahabat terbaik, seperjuangan, susah senang bahagia, Wahyuningsih, S.Pd , Riyan Abdilah S.Pd dan Trisamsuri S. Pd yang tetap sabar deganku dan selalu mendukung dalam studiku
12. Sahabat organisasiku yang banyak mengajarkan aku menjadi lebih tangguh dan

dewasa, Andini Istiqomah, Ririn Maratussolekha, Nadia Aw, Fatih Rukhama, Dea Retno Niti Azmi, dan Reren Selawati

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun peneliti berharap semoga karya sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat.



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	13
C. Batasan Masalah	14
D. Rumusan Masalah.....	14
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	14
F. Ruang Lingkup Penelitian	15

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok	16
1. Pengertian Konseling Kelompok	16
2. Tujuan Konseling Kelompok	18
3. Kelebihan Layanan Konseling Kelompok	19
4. Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok.....	21

5. Tahapan Penyelenggaraan Konseling Kelompok	22
6. Komponen-komponen Konseling Kelompok	26
7. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	29
B. Teknik Diskusi	30
1. Pengertian Teknik Diskusi	39
2. Tujuan Teknik Diskusi.....	32
3. Ciri - Ciri Diskusi Kelompok Yang Efektif	33
4. Tahap Pelaksanaan Diskusi	35
5. Bentuk-Bentuk Diskusi	35
C. Penyesuaian diri	36
1. Pengertian Penyesuaian Diri	36
2. Karakteristik Penyesuaian Diri	40
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri ..	47
4. Proses Penyesuaian Diri	50
D. Penelitian Relevan	52
E. Kerangka Berfikir	55
F. Hipotesis	57

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Peneliti dan Jenis Penelitian	58
1. Pendekatan Penelitian	58
2. Jenis Penelitian	58
B. Desain Penelitian	59
C. Variabel Penelitian.....	61
D. Definisi Operasional Penelitian	62
E. Tempat Penelitian	64
F. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	64
1. Populasi	64

2. Sampel.....	65
3. Teknik Sampling	66
G. TeknikPengumpulan Data.....	66
1. Observasi.....	66
2. Wawancara.....	65
3. Dokumentasi	67
4. Angket.....	68
H. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	70
I. Analisis Data.....	73

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HasilPenelitian	75
B. Data Hasil (<i>Pretest</i>)	76
1. HasilAngket Pretest Penyesuaian Diri Peserta Didik.....	76
2. PelaksanaanLayananKonselingKelompok Teknik Diskusi kelas XI IPS 2	75
C. Data Deskripsi (<i>Posttest</i>)	87
1. Hasil Posttest Kelas XI IPS2.....	87
2. AnalisisHasilPenelitian.....	90
D. Pembahasan	92
E. KeterbatasanPenelitian.....	96

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	97
B. Saran	97

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Observasi Data Dokumentasi Guru BK.....	6
2. Bentuk – Bentuk Diskusi Kelompok	35
3. Definisi Operasional	62
4. Populasi Penelitian	65
5. Sempel Penelitian	65
6. Rencanapemberian Alternative Jawaban	69
7. Interval Kategori Penyesuaian Diri	70
8. Kisi – Kisi Penyesuain Diri	71
9. Data Peserta Didik Yang Menjadi Sempel	76
10. Interval Kategori Penyesuaian Diri	77
11. Hasil Pretest Penyesuain Diri	77
12. Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelpmpok Teknik Diskusi	78
13. Hasil <i>posttest</i> Penyesuaian Diri Pesertadidik.....	87
14. Hasil Pretest Dan Posttest Penyesuaian Diri.....	88
15. Gambaranhasil <i>pretest</i> , <i>Posttest</i> , Dangain <i>Score</i> Penyesuaain Diri ..	89
16. Uji <i>wilcoxon Signed Ranks Test</i>	91
17. Hasilujihipotesis <i>wilcoxon Signed Ranks Test</i>	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Berfikir	56
2. Pola penelitian one grup pretest dan posttest	60
3. Variabel Penelitian	61
4. Grafik Hasil Pretest dan Posttest Penyesuaian diri	88
5. Grafik Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan Penyesuaian diri	89



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Profil Sekolah SMA YP UNILA Bandar Lampung
2. Rancangan Program Layanan Konseling Kelompok
3. Hasil Pretest dan Posttest
4. Kisi-kisi Angket Penyesuaian diri
5. Angket Penelitian Penyesuaian diri
6. Kisi-kisi Observasi
7. Kisi-kisi Wawancara
8. Daftar Hadir Absensi
9. Uji *Wilcoxon*
10. Surat Permohonan Penelitian
11. Surat Keterangan Sudah Mengadakan Penelitian
12. Dokumentasi Foto Penelitian SMA YP UNILA Bandarlampung

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia mengalami masa perkembangan sesuai pertumbuhan. Baik kognitif, kepribadian atau perilaku. Dan dalam proses perkembangan individu tidak jauh dari peran lingkungan sehingga manusia sering disebut makhluk sosial. Di lingkungan individu akan menemukan sebuah tuntutan atau harapan yang harus terpenuhi dalam lingkungan. Disamping itu individu juga memiliki harapan dan tuntutan pada dirinya yang harus selaras dengan lingkungan. Namun pada kenyataannya harapan dan tuntutan lingkungan tidak sesuai dengan diri sendiri sehingga individu sulit menyesuaikan diri dengan baik. Hal ini dapat mempengaruhi perubahan kehidupan masa depan individu.

Penyesuaian diri merupakan suatu yang penting dalam kehidupan manusia karena menjadi syarat untuk terciptanya kesehatan mental dan jiwa individu. Banyak individu yang tidak mencapai kebahagiaannya lalu menderita, karenanya tidak mampu menyesuaikan diri baik di lingkungan, keluarga, pekerjaan, sekolah ataupun di masyarakat. Sering kita jumpai bahwa depresi, stres salah satu penyebabnya adalah tidak mampu individu melakukan penyesuaian diri yang penuh dengan tekanan.

Penyesuaian diri merupakan proses individu yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya mengatasi kebutuhan dari dalam diri, tegangan, emosional, frustrasi, konflik, dan memelihara keharmonisan antara pemenuhan

kebutuhan dengan tuntutan norma dan lingkungan¹. Penyesuaian diri menurut pandangan Gerungan adalah kita dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, tetapi kita juga dapat membentuk lingkungan sesuai yang dikehendaki.² Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan agar terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan sehingga tercipta keselarasan antara individu dan realitas.³

Penyesuaian dapat ditentukan oleh bagaimana individu dapat bergaul dengan baik pada orang lain. Pergaulan yang dialami menjadi bagian proses individu untuk menjalin hubungan yang baik antara keinginan dirinya dengan keinginan lingkungannya, sehingga memiliki keharmonisan secara jasmani dan rohani. Penyesuaian diri dapat dianggap berhasil ketika individu mampu terbebas dari tekanan-tekanan sehingga memberi tanggapan terhadap orang lain atau lingkungan sosial secara baik, dan peserta didik tersebut mampu menikmati hidupnya secara stabil, tenang, aman, bahagia, dan memiliki pandangan positif.⁴

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik adalah individu yang mengoptimalkan potensi dirinya dengan segala keterbatasannya ia mampu, belajar memberi reaksi pada dirinya dan lingkungannya secara matang,

¹Safitri Wulandari, *Hubungan Antara Kesejahteraan Penyesuaian diri*, (online)

²Gerungan, *Psikologi Sosial*, Refika Aditama, Bandung, 2010, h.59.

³Sri Wahyuni Adiningtias, *Penerapan Layanan Penguasaan Konten Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa*, (Online)

⁴Skripsi, *Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa*, ed. by Rizka Nuranisa (Bandar Lampung, 2007).H. 2

efisien , serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi ataupun kesulitan yang terjadi pada dirinya dan sosial tanpa mengalami gangguan perilaku .

Kemampuan penyesuaian diri sangat di perlu dilakukannya oleh manusia terutama di usia remaja. Menurut Elizabeth B. Hurlock, usia remaja berlangsung dari usia 13-14 tahun sampai 21 tahun. Masa remaja merupakan salah satu masa dalam rentang kehidupan yang dilalui oleh individu Hurlock, 2002). Masa ini merupakan periode kehidupan yang dalam perkembangan dan merupakan masa transisi menuju pada perkembangan masa dewasa sehat. Masa dewasa yang sehat akan tercapai apabila individu mampu mengentaskan tugas-tugas karena pada dasarnya setiap periode dalam rentang kehidupan individu memiliki tugas perkembangannya masing-masing. Tugas perkembangan merupakan suatu tugas yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan⁵. Elizabeth B. Hurlock mengemukakan bahwa “tugas perkembangan remaja yang paling sulit bagi remaja yaitu berhubungan dengan penyesuaian sosial”, adapun salah satu contoh yaitu penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah. Peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) yang tergolong dalam usia remaja, mereka mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan teman kelas dan teman di lingkungan sekolah. Sehingga mereka kurang bisa diterima oleh teman kelas dan temannya di lingkungan sekolah.

⁵ Andi Thahir, Firdaus Universitas Raden Intan Lampung, ” Peningkatan Konsep Diri Peserta didik di SMP Menggunakan Konseling Individu Rationall Emotive Behavior Therapy REBT”, Jurnal Bimbingan Dan Konseling, IV.2(2017) 47- 64

Sebagaimana Allah befirman :

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاهُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

*Artinya :Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.*⁶ (Q.S Al Hujaraat:13)

Dari ayat tersebut Allah menjelaskan bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk yang tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan makhluk Allah lainnya. Telah diungkapkan dalam ayat tersebut bahwa sesungguhnya Allah menciptakan manusia dalam berbagai sudut perbedaan agar tiap-tiap individu mampu mengenal dan berinteraksi serta menyesuaikan diri dengan baik. Sesungguhnya kita sebagai manusia dapat saling mengenal dan berinteraksi hanya dengan atas kehendak Allah.

Berdasarkan hasil prapenelitian dengan mewawancarai Guru BK di SMA YP UNILA Bandar Lampung pada tanggal 20 Mei 2019 dengan ibu Ika Kurniawati S.Pd mengemukakan bahwa:

“Tidak semua peserta didik disini mampu menyesuaikan diri dengan baik, karna mereka memiliki karakter yang berbeda beda pun kebiasaan yang berbeda beda, Apalagi dengan teman baru dan lingkungan baru di sekolah, banyak sekali permasalahan yang terjadi untuk peserta didik yang memiliki penyesuaian diri

⁶Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahan* (Bandung: Sygma Examedia Arkanleema, 2007). h. 527

negative, ada pada kelas XI IPS2 dengan jumlah 34 peserta didik, terdapat pesrtadidik yang memiliki penyesuain diri yang negative di tunjukan dengan perilaku : perkelahian di kelas, saling mencemooh satu sama lain, lalu masih ada yang merasa dirinya tidak memiliki teman baik atau kesepian, rendah diri, tidak tanggung jawab dengan tugas yang diberikan, suka berbohong, melanggar peraturan sekolah dan beberapa kasus yang lain. Sedangkan dari beberapa kelas yang lain dapat di katakan memiliki penyesuain diri positif, namun tetap menjadi perhatian guru untuk tetap meningkatkan prestasi dan potensi peserta didik di SMA YP UNILA Bandar Lampung".⁷

Berdasarkan hasil wawancara yang di lakukan kepada salah satu peserta didik kelas XI IPS 2 SMA YP UNILA Bandar Lampung

“(JS) Saya senang sekali memang di dalam kelas melakukan apa yang saya mau, ya meskipun kadang teman-teman saya banyak yang tidak suka, misal saya minjem pena tidak di kemblikan, bahkan saya suka mengkritik orang-orang yang membuat saya tidak suka, bahkan suka marah-marah, saya sadar sih saya yang belum mampu mengontrol diri saya dan saya meras mereka belum memahami saya dan saya juga belum paham dengan mereka, dan saya sbenarnya ingin lebih baik bu”.⁸

Dari penjelasan tersebut maka dapat dilihat bahwa penyesuaian diri peserta didik kelas XI IPS2 SMA YP UNILA Bandar Lampung masih ada yang negatif, sesuai beberapa kategori penyesuaian diri negatif yang dikemukakan Elizabeth B. Hurlock bahwa peserta didik yang memiliki penyesuaian diri negatif sebagai berikut: Mudah marah (Tersinggung), Mempunyai kebiasaan berbohong, Hiperaktif, senang mengkritik, mencemooh orang lain, kurang memiliki rasa tanggung jawab, kurang memiliki kesadaran dalam mentaati ajaran agama, dan bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan⁹. Maka dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

⁷Ika Kurniawati, *Wawancara Guru BK* (Bandar Lampung, 2019).

⁸Peserta didik Kelas X IPS 2 SMA YP UNILA, *Wawancara Peserta Didik* (Bandar Lampung 2019)

⁹Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ed. by Drs. Ridwan Max Sijabat (Jakarta: Erlangga, 1980). h. 238-239

Tabel 1

Hasil Observasi dan Data Dokumentasi Guru BK Tentang Penyesuaian diri Peserta Didik Kelas XI IPS SMA YP UNILA Bandar Lampung

NO	Indikator	Jumlah	Presentase
1	Mudah Marah (Tersinggung)	2	20%
2	Memiliki kebiasaan berbohong	1	10%
3	Hiperaktif	1	20%
4	Senang Menggkritik	1	10%
5	Bersikap pesimis terhadap dirinya	3	20%
6	Kurang memiliki kesadaran mentaati araturan beragama	1	20%
7	Kurang memilki rasa tanggung jawab	1	10%
	Jumlah	10	100%

Sumber :Data dokumentasi Guru BK dari perilaku permasalahan penyesuaian diri peserta didik kelas XI IPS 2 SMA YP UNILA Bandar Lampung.¹⁰

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa dari 34 peserta didik. Terdapat 10 peserta didik yang memiliki kategori penyesuaian diri negatif yaitu: mudah marah 2 kasus (20%), mempunyai kebiasaan berbohong 1 kasus (10%), hiperaktif 1 kasus (10%), senang mengkritik atau mencemooh orang lain 1 kasus (10%), bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan 3 kasus (30%) kurang memiliki rasa tanggung jawab 1 kasus (20%), kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama 1 kasus (10%),). Data tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri peserta didik di kelas XI IPS masih belum optimal, masih terdapat peserta didik yang memiliki penyesuaian diri yang belum maksimal. Sebagaiia besar menganggap penyesuain diri secara negatif tidak bermasalah namun pada kenyataan ini adalah salah satu masalah, jika

¹⁰Guru BK SMA YP UNILA , *Dokumentasi Data* (Bandar Lampung, 2019).

penyesuaian diri negatif berkepanjangan dan peserta didik tidak mampu mengatasi permasalahannya, maka akan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, hal ini akan memberi dampak negatif terhadap peserta didik di lingkungan sekolah ataupun prestasi. Beberapa dampak di lingkungan sekolah diantaranya: kesulitan bergaul, tidak punya keberanian dan cenderung menutup diri. Mereka menganggap bahwa mereka diasingkan dengan teman kelas dan teman di lingkungan sekolah.

Beberapa perilaku negative ini pun didalam islam disamapiakan di ayat Al- Quran bagian dari perilaku negatif yang tidak di diperkenankan untuk menjadi karakteristik seorang manusia seperti :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”¹¹ (Q.s : Al Imran : 139)

Ayat di atas adalah perintah tidak di perkenankan untuk pesimis sekaligus kabar bahagia untuk kaum muslimin ketika itu Allah turun ayat ini saat perang uhud, Allah melarang tidak sepatutnya kalian bersikap seperti itu. Karena kalian adalah orang-orang yang paling mulia dengan keimanan kalian, dan paling terhormat dengan adanya bantuan Allah dan harapan akan datangnya pertolongan dari-Nya, jika kalian beriman kepada Allah dan percaya akan janji-Nya bagi hamba-hamba-Nya yang bertakwa.¹² Dari ayat ini dapat kita ambil hikmah agar

¹¹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahan* (Bandung: Sygma Examedia Arkanleema, 2007). h. 67

¹² <https://tafsirweb.com/1271-quran-surat-ali-imran-ayat-139.html>

kita tidak menjadi muslim yang lemah, pesimis, tidak percaya diri, bosan karena kita adalah umat yang Allah tinggikan derajatnya dan yakin Allah akan menolong orang-orang yang beriman, Sesungguhnya ayat ini di tunjukan untuk kaum muslimin di setiap waktu dan tempat adalah untuk meneguhkan mereka meskipun sedang menghadapi berbagai penderitaan¹³.

وَلَا تَقُولُوا لِمَا تَصِفُ أَلْسِنَتُكُمُ الْكَذِبَ هَذَا حَلَلٌ وَهَذَا حَرَامٌ لِّتَفْتَرُوا

عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ إِنَّ الَّذِينَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ لَا يُفْلِحُونَ ﴿١١٦﴾

Artinya : “ Dan janganlah kamu mengatakan terhadap apa yang disebut-sebut oleh lidahmu secara. Dusta "Ini halal dan ini haram", untuk mengada-adakan kebohongan terhadap Allah. Sesungguhnya orang-orang yang mengada-adakan kebohongan terhadap Allah Tiadalah beruntung. “(Qs .An Nahl : 116)¹⁴

Ayat di atas adalah perintah tidak mudah berbohong atau mengatakan sesuatu yang tidak sesuai kebenarannya.

يَتَأْتِيهِمُ الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُونَ قَوْمٍ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ

أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّغَابِ بِئْسَ الْأَلْسَمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ

الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١٧﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan

¹³ Amru Khalid, *Khowatir Quraniyah Kunci memahami tujuan surat –surat Al-Quran* (Jawa Timur :Al – I’tshom, 2012), h. 78

¹⁴ *Ibid*, h. 224

lainnya, boleh Jadi yang direndahkan itu lebih baik. dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan Barangsiapa yang tidak bertobat, Maka mereka Itulah orang-orang yang zalim. (Q.S Al Hujarat : 11)¹⁵

Ayat diatas merupakan salah satu ayat yang menjelaskan tentang adab berinteraksi¹⁶, larang dan perintah agar terjaganya persaudaraan sesama, karna jika kita mampu menjaga sebuah interaksi sosial maka terbentuk lingkungan yang baik dan sehat.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِيَ الْأَمْرِ مِنْكُمْ ط فَإِن تَنَزَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ

إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۚ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا ﴿٥٩﴾

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. kemudian jika kamu berlainan Pendapat tentang sesuatu, Maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya¹⁷. (QS. An – Nisa : 59)

Ayat diatas menjelaskan perintah untuk taat kepada Allah, Rosul dan kitabullah, ini merupakan poros kasih sayang dalam bermasyarakat atau berinteraksi , dan Allah menegaskan dalam surat yang sama di ayat 64, bahwa

¹⁵ Ibid,h. 516

¹⁶ Amru Khalid, *Khowatir Quraniyah Kunci memahami tujuan surat –surat Al-Quran* (Jawa Timur :Al – I'tshom, 2012), h. 623

¹⁷ Ibid,h. 87

mukmin bermaksiat kepada Allah (tidak mematuhi segala perintahnya) dan rosulnya, ia dipandang berbuat dzolim terhadap dirinya sendiri¹⁸

Dari ayat- ayat diatas menjelaskan banyak hal larangan karakter penyesuain diri kabar bahagia bagi manusia yang mengenal dirinya dengan baik maka perlunya pemahaman kepada peserta didik yang memiliki indikator penyesuaindiri negative agar mampu meningkatkan, maka dengan itu memerlukan perhatian khusus bagi semua pihak di sekolah, jika tidak segera ditangani dengan tepat maka peserta didik akan mengalami kesulitan penyesuain diri dilingkungan sekolah, tidak mampu mengenal dan mengoptimalkan potensinya, sulit bergaul dengan teman-teman nya, sehingga berpengaruh pada proses belajar dan meningkatkn prestasi peserta didik.. Guru BK memiliki pengaruh yang cukup penting dalam mengarahkan peserta didik untuk menentukan sikap yang akan dipilih oleh dirinya sendiri. Namun konselor bukan menjadi satu-satunya penentu keberhasilan penyesuaian diri di sekolah, namun peserta didiklah yang menjadi penentu untuk menghadapi perubahan yang baik pada dirinya.

Selaras dengan firman Allah Swt dalam Al-Quran Ar-Ra'd ayat 11 yaitu :

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya : "... Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaannya sendiri.." (Qs.Ar-Ra'd : 11).

¹⁸ Ibid, h. 106

¹⁹ Ibid, h. 199

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal mengemban tugas yang cukup berat diantaranya sebagai fasilitator bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal. Dalam proses pembelajaran di sekolah, guru mata pelajaran, guru bimbingan konseling serta pihak sekolah lainnya juga berperan penting dalam membantu mengatasi masalah-masalah yang timbul pada peserta didik di lingkungan sekolah sesuai dengan perkembangannya. Layanan dan konseling yang merupakan kegiatan bantuan dan tuntunan yang diberikan kepada individu pada umumnya dan peserta didik pada khususnya dalam rangka meningkatkan mutunya. Salah satunya layanan konseling kelompok . Konseling dianggap sebagai upaya layanan yang utama dalam pelaksanaan pengentasan masalah konseli, bahkan dapat dikatakan bahwa konseling merupakan jantung hatinya pelayanan bimbingan secara menyeluruh, hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli teratasi secara efektif.

Dalam hal ini maka terlihat jelas bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah mempunyai posisi dan peran yang cukup penting dan strategis dalam proses perubahan individu peserta didik. Untuk menghindari penyesuaian diri negatif maka konselor memiliki layanan menggunakan layanan konseling kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan, karena penyesuaian diri tidak hanya melibatkan diri sendiri namun melibatkan orang lain agar terjadi interaksi yang dinamis.

Thohirin berpendapat bahwa layanan konseling kelompok merupakan suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang di alami oleh masing masing anggota kelompok melalui anggota kelompok kegiatan kelompok agar percapain tercapai secara optimal. Diskusi kelompok adalah keaktifan anggota kelompok dalam mengutarakan pendapat dan intraksi positif yang terjadi dalam pelaksanaannya. Melalui kegiatan diskusi, peserta didik belajar untuk mengembangkan sikap saling menghargai, terbuka dalam kritik, belajar memahami orang lain, dan rasa percaya diri.²⁰

Dalam melakukan diskusi kelompok, diskusi kelompok tidaknya untuk memecahkan persoalan, serta untuk mengembangkan pribadi. Dinkmeyer dan munro dalam romlah menyebutkan tiga macam tujuan konseling kelompok, syaitu : 1) untuk mengembangkan terhadap diri sendiri, 2) untuk mengembangkan kesadaran diri, 3) untuk mengembangkan pandangan baru mengenai hubungan antar manusia.²¹

Berkaitan dengan masalah ini pendekatan konseling kelompok diterapkan dan umumnya terdapat adanya pemimpin kelompok yang mengatur lalu-lintas bermain kelompok, sebagai pemimpin kelompok bertugas mendorong anggota-anggota lain untuk selalu terbuka serta mensharingkan perasasan dan pengalaman mereka. Dalam hal ini peserta didik diberikesempatan bagi anggotanya untuk

²⁰Chadidjah HA dan Dian arina S, *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Diskusi Untuk Mengembangkan Konsep Diri Dan Konseling* (Universitas FKIP Sebelas Maret, 2014).

²¹Edy Irawan and Universitas Ahmad Dahlan, 'Pre-Eksperiments Studies To Students in Class X SMK Yapema Gadingrejo Lampung)', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling PSIKOPEDAGOGIA*, II.1 (2013), 44–54.

menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dan dapat berlatih tentang perilaku baru serta bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Dengan adanya konseling kelompok teknik diskusi, peserta didik mempunyai wadah yang tepat untuk membahas permasalahan, memperoleh informasi, dan saling tukar pendapat terutama dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik di lingkungan sekolah. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “ Pengaruh Konseling Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas XI SMA YP UNILA Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020”

B. Identifikasi Masalah

1. Terdapat 2 peserta didik yang mudahmarah (Tersinggung)
2. Terdapat 1 peserta didik yang memilikikebiasaanberbohong
3. Terdapat 1 peserta didik yanghiperaktif
4. Terdapat 1 peserta didik yang memiliki sikap suka mengkritik
5. Terdapat 3 peserta didik yang merasa pesimis terhadap dirinya
6. Terdapat 1 peserta didik yang kurang memiliki kesadaran untuk mentaati aturan beragama
7. Terdapat 1 peserta didik yang kurang memiliki rasa tanggung jawab

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka peneliti membatasi masalah yang akan dilakukan dalam kegiatan penelitian adalah batasan masalah penelitian ini adalah Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Diskusi untuk meningkatkan Penyesuaian diri peserta didik kelas XI SMA YP UNILA Bandar Lampung Tahun Pelajara 2019/2020”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah:“Apakah konseling kelompok teknik diskusi dapat berpengaruh untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas XI SMA YP UNILA Bandar Lampung Tahun Pelajara 2019/2020”

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas XI SMA YP UNILA Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020”

2. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut :

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini akan memberikan sumbangan pemikiran tentang teori meningkatkan penyesuaian diri peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi.

b. Manfaat praktis

- 1) Bagi peneliti, dengan penelitian ini dapat mengetahui bagaimana cara seorang pendidik dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi serta mengetahui sejauh mana pelaksanaan ini dapat berjalan secara efektif.
- 2) Bagi pendidik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada guru atau pendidik tentang cara meningkatkan penyesuaian diri melalui layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi
- 3) Bagi peserta didik, dengan penelitian ini diharapkan layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi ini dapat meningkatkan peserta didik akan meningkat dengan baik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam penelitian yang akan dilakukan, maka ruang lingkup penelitian ini adalah :

Objek yang dilakukan dalam penelitian yang akan dilakukan ini menitik beratkan pada bagaimana pengaruh konseling kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas XI SMA YP UNILA Bandar Lampung Tahun Pelajara 2019/2020”

1. Subjek pelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA YP UNILA Bandar Lampung Tahun Pelajara 2019/2020
2. Wilayah penelitian ini adalah di SMAS YP UNILA Bandar Lampung

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling kelompok

Konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan dalam suasana kelompok. Dalam konseling kelompok melibatkan konselor dan konseling sebagai anggota kelompok. Pada saat konseling kelompok berlangsung terjadi hubungan konseling dengan suasana yang di usahakan serupa dengan konseling individu yaitu terbuka, hangat dan penuh keakraban, masing – masing anggota kelompok akan mengungkapkan dan memahami permasalahan yang sedang di alami, menelusuri penyebab timbulnya, masalah dan mencari solusi untuk memecahkan masalah tersebut serta melakukan evaluasi dan tidak lanjut.²²

Konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pemecahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Dalam konseling kelompok peserta didik dapat menggunakan interaksi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu, untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku tertentu.²³

²²Prayitno, *Dasar - Dasar Bimbingan Konseling Pendidikan* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004). h. 311

²³Ice Anggaralisa Rifda El Fiah, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Lampung Barat Krui T.P 2015/2016", *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3 (2016), 48.

Shertz & Stone berpendapat konseling kelompok merupakan suatu proses yang melibatkan seorang konselor didalam suatu hubungan dengan klien dalam waktu yang bersamaan. Hal serupa juga dikatakan gadza bahwakonseling kelompok sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis dengan berdasaran fungsi-fungsi terapi yang bersifat memeberi kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan,memelhara mempercayai,memahami dan mendukung.Wujud dari fungsi terapi ini yaitu pertukaran masalah pribadi dengan anggota lain dengan konselor.²⁴

Konseling kelompok merupakan bantuan yang di berikan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat prevetif dan penyembuhan. Konseling kelompok di arahkan agar dapat memberikan kemudahan dalam perembangan dan pertumbuhaanya.²⁵ Layanan konseling kelompok mengikut sertakan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dan konselorbrperan sebagai pemimpin kelompok.Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahasberbagi hal guna mengembangkan dan memecahkan masalah peserta didik yang menjadi peserta layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupaka upaya guru bimbingan konseling (konselor) untukmembantu peserta didik (konseli) dalam memecahkan masalah pribadi yang di alami anggota

²⁴Mochammad Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling* (Erlangga, 2015). h. 113

²⁵Mamat supriatna, *Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kompetensi Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013).h. 107.

kelompok melalui kegiatan kelompok agar dapat tercapai perkembangan yang optimal²⁶

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan peserta didik dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk membahas dan memecahkan suatu permasalahan masing masing suatu kelompok yang sifat pribadi melalui secara berkelompok, dengan konselor sebagai pemimpin suatu kelompok sehingga peserta didik dapat memecahkan masalah secara maksimal.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Dalam bimbingan dan konseling, layanan konseling kelompok memiliki tujuan. Adapun tujuan konseling kelompok menurut para ahli antara lain: Menurut Prayitno menyatakan bahwa “secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi”. Melalui layanan kelompok hal-hal yang dapat menghambat kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik dapat diungkap, sehingga kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi peserta didik dapat berkembang secara optimum.²⁷

²⁶Thohirin, *Bimbingan dan konseling di sekolah dan Madrasah (Berbasis Intgrasi)*(Jakarta: Rajawali Pres, 2014). H.171.

²⁷Prayitno, *Dasar - Dasar Bimbingan Konseling Pendidikan* (Jakarta: PT. Rineka Cifta, 2004. hal. 15

Dari penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah :

- a. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi
- b. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan di perolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu yang menjadi peserta layanan.

3. Kelebihan Layanan Konseling Kelompok

Sebagai suatu sistem pemberian bantuan, konseling kelompok memiliki kelebihan, yaitu sebagai berikut :

- a) Efisiensi, dibandingkan dengan strategi bantuan yang bersifat individual, konseling kelompok lebih efisien karena dalam waktu yang sama konselor dapat memberikan layanan bantuan kepada sejumlah individu.
- b) Keragaman sumber dan sudut pandang, dalam suasana kelompok, sumber bantuan tidak hanya dari konselor dengan sudut pandang yang tersendiri, tetapi juga dari sejumlah individu atau konseli sebagai anggota kelompok dengan sudut pandang yang lebih kaya.
- c) Pengalaman kebersamaan, individu tidak akan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami permasalahan tertentu dalam

kehidupannya, dia akan menjadi sadar bahwa orang lainpun mengalami permasalahan walaupun sedikit berbeda.

- d) Rasa saling memiliki, dalam suasana kelompok yang kohesif, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, menerima dan diterima, menghargai dan dihargai akan tumbuh dan dirasakan langsung oleh masing-masing anggota kelompok.
- e) Praktek keterampilan, individu mendapatkan tempat untuk mempraktekan tingkah laku baru, melakukan percobaan dan mendapat dukungan sosio emosional sebelum dipraktekan langsung dalam konteks kehidupan nyata diluar kelompok.
- f) Balikan, dalam setiap suasana interkasi kelompok, individu akan mendapatkan kesempatan untuk menerima dan memberikan balikan dari apa yang telah dilakukan atau diupayakannya (melakukan aktivitas yang diterima serta meninggalkan sikap dan perbuatan yang ditolak oleh orang lain).
- g) Belajar menemukan makna, dalam suasana kelompok, individu tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri, dia juga mendengar, melihat, dan merasakan bagaimana perasaan orang lain dalam menghadapi suatu permasalahan hidup.
- h) Kenyataan hidup, dalam hal-hal tertentu, suasana kelompok bukan hanya mencerminkan suasana kehidupan masyarakat, melainkan kehidupan kenyataan sosial yang sebetulnya.

- i) Komitmen terhadap norma, kelompok dapat menekan bahkan memaksa individu atau anggotanya untuk menghormati aturan-aturan yang berlaku pada kelompoknya.²⁸

4. Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok

Konselor sebagai pemimpin kelompok perlu memperhatikan hak dan kewajiban konseli sebagai anggota kelompoknya, yaitu sebagai berikut :

- a) Mampu memperluas populasi layanan
- b) Menghemat waktu pelaksanaan
- c) Mengajarkan individu untuk selalu komitmen pada aturan
- d) Mengajarkan individu untuk selalu komitemn pada aturan
- e) Terbuka terhadap perbedaan dan persamaan diirnya dengan orang lain.²⁹

Sedangkan keuntungan konseling kelompok, menurut Jacobs, Harvill & Masson, adalah sebagai berikut :

- a) Perasaan membagi bersama
- b) Rasa memiliki
- c) Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain
- d) Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik
- e) Belajar seolah-olah mengalami berdasarkan kepedulian ornag lain
- f) Pikiran untuk menghadapi kenyataan hidup

²⁸Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok Persepektif Teori & aplikas*, (Yogyakarta, Media Akademi, 2015), h.25-26

²⁹ *Ibid*, h. 27

g) Dorongan teman guna memelihara komitmen.

5. Tahapan Penyelenggaraan Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui tahap-tahap berikut:³⁰

a. Tahap Awal (*Beggining Of aGroup*)

Awal konseling merupakan langkah yang kritis dalam proses konseling kelompok. Fokus utama dari langkah ini adalah terbentuknya kelompok. Menurut Glading langkah tahapan awal adalah sebagai berikut:

1) Tahapan pembentukan kelompok

Tahapan pembentukan kelompok merupakan tahapan yang paling kritis dalam proses konseling kelompok. Keberhasilan dalam melakukan pembentukan kelompok akan sangat menentukan efektivitas proses konseling.

2) Tugas-tugas pembentukankelompok

Tugas pertama adalah memulai suatu kelompok adalah para anggota kelompok melakukan kesepakatan tentang permasalahan apa yang akan dibahas. Pada intinya permasalahan yang diangkat sebagai fokus konseling bersumber dari kecemasan yang ditampilkan anggota kelompok.

³⁰Amdani Sarjun, *Ibid*.h.50-53

3) Potensi masalah pembentukankelompok

Pada saat proses pembentukan kelompok, meskipun telah dilakukan dengan memenuhi langkah seperti yang telah diteorikan, dalam pelaksanaan akan dijumpai beberapa masalah yang menjadi penghalang dalam proses konseling kelompok.

4) Prosedur pembentukankelompok

Untuk mengatasi masalah-masalah yang mungkin timbul dalam proses pembentukan, konselor hendaknya melakukan upaya merumuskan prosedur yang tepat dalam melakukan proses awal konseling. Ada beberapa hal yang yang dapat dilakukan pada saat proses konseling kelompok yaitu: 1.) kerja sama; 2.) kesepadanan; 3.) menghentikan atau memutuskan pembicaraan; 4.) lebih menjelaskan; 5.) memperjelas maksud.

b. TahapTransisi

Tahap transisi adalah periode kedua pasca pembentukan kelompok, merupakan tahap awal sebelum memasuki tahap kerja. Masa transisi ditandai dengan tahapan *forming* dan *norming*. Tahapan *Storming* disebut juga periode pancaroba (kacau balau) masa terjadinya konflik dalam kelompok. Dalam hal ini konselor perlu melakukan upaya-upaya untuk mengatasi masalah melalui:

- 1) Peningkatan hubungan anggota kelompok (*PeerRelationship*)

Dalam rangka meningkatkan hubungan anggota kelompok konselor perlu mengembangkan kepemimpinan dan menunjukan kekuasaan yang terbuka dan asertif.

2) Resensi

Resensi didefinisikan sebagai perilaku kelompok untuk menghindari daerah yang tidak nyaman dan situasi konflik.

3) *Task Processing*(pengelolaan tugas)

Metode yang digunakan untuk pembentukan anggota kelompok mengatasi kekacauan adalah (1) proses leveling (anggota diberi motivasi); (2) penyadaran; (3) *feedback* (umpan balik).

c. Tahapan Kerja (*the working stage agroup*)

Pada tahapan kerja perhatian utama adalah produktivitas kinerja. Masing- masing anggota kelompok terfokus pada peningkatan kualitas kinerja untuk mencapai tujuan individu dan kelompok.

Dalam tahapan ini dalam fase kerja terdapat 5 tahap yaitu:

- 1) peningkatan hubungan anggota kelompok (*peerrelationship*)
- 2) pengelolaan tugas selama bekerja (*task proceccing during the working stage*)
- 3) kerjasama tim dan

- 4) membangun tim selama tahap kerja (*teamwork and team building during the workingstage*)
- 5) membangun strategi untuk membantu kelompok dalam tahap kerja (*strategi for assisting groups inte workingstage*)
- 6) hasil dari tahap kerja (*outcomes of the workingstage*)

d. Tahap Terminasi

Tahap terminasi dalam konseling kelompok dibagi menjadi 7 bagian, yaitu:

- 1) Mempersiapkan pemutusan/pengakhiran (*Preparing For Termination*)

Pemimpin kelompok harus memiliki perencanaan aktivitas kelompok yang baik, berapa pertemuan kelompok, kapan aktivitas akan berakhir, media apa saja yang diperlukan, tempat pelaksanaan dan pihak lain yang terlibat dalam aktivitas kelompok.

- 2) Efek terminasi/pengakhiran (*Effect of Termination on individual*)

Perilaku anggota kelompok diakhir konseling menunjukkan hal-hal yang terpikir dan terasa sebagai hasil dari pengalamannya didalam kelompok.

- 3) *Premature Termination* (terminasi dini)

Ada dua tipe *premature termination* kelompok, yaitu:

- a) berakhirnya sesi konseling sebelum waktunya;

- b) keluarnya anggota kelompok sebelum sesi konseling kelompok berakhir.

4) *Termination of Group* (terminasi kelompok)

Ada 6 cara *untuk* mengakhiri proses konseling kelompok, yaitu:

- a) *member Summarization* (catatan atau ringkasan anggota);
- b) *leader Summarization* (catatan atau ringkasan PK);
- c) *rounds* (putaran);
- d) *dyads* (komunikasi diad, maksudnya komunikasi saling bergantian);
- e) *written Reaction* (reaksi tertulis);
- f) *Homework* (pekerjaan rumah).

6. **Komponen-Komponen Konseling Kelompok**

a) **Pimpinan Layanan Konseling Kelompok**

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok

Adapun peranan pemimpin konseling kelompok menurut Prayitno adalah sebagai berikut:

- 1) pemimpin konseling kelompok dapat memberi bantuan, pengarahan, ataupun campur tangan terhadap kegiatan

konselingkelompok;

- 2) pemimpin konseling kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam konseling kelompok itu baik perasaan anggota tertentu atau keseluruhan anggota;
- 3) jika anggota itu kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin konseling kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan;
- 4) pemimpin konseling kelompok juga memberikan tanggapan (umpan balik) tentang hal yang terjadi dalam konseling kelompok baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan konselingkelompok;
- 5) pemimpin konseling kelompok diharapkan mampu mengatur jalannya “lalu lintas” kegiatan konseling kelompok;dan
- 6) sifat kerahasiaan dari kegiatan konseling kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya juga menjadi tanggung jawab pemimpin konselingkelompok.

b) Anggota Layanan KonselingKelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya. Adapun peranan anggota konseling kelompok menurut Prayitno antara lain :

- a) membantu terbinaanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota konselingkelompok;
- b) mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri kegiatan konselingkelompok;
- c) berusaha yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuanbersama
- d) membantu tersusunnya aturan konseling kelompok dan berusaha memenuhinya dengan baik;dan
- e) benar-benar berusaha secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan konselingkelompok.

Dengan adanya hal tersebut maka tanggung jawab anggota dalam kegiatan proses layanan konseling kelompok dapat meliputi:

- 1) menghindari pertemuan secara teratur, menepati waktu, mengambil resiko akibat dari proseskolompok;
- 2) bersedia berbicara mengenai diri sendiri, memberikan balikan kepada anggota konseling kelompok lain dan memelihara kerahasiaan.

c) **Dinamika layanan konseling kelompok**

Dinamika layanan konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Dalam suasana seperti ini anggota konseling kelompok menampilkan dan membuka diri serta memberi sumbangan bagi suksesnya kegiatan konseling kelompok Prayitno mengemukakan secara khusus dinamika layanan konseling kelompok

dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota konseling kelompok yaitu apabila interaksi dalam konseling kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Melalui dinamika layanan konseling kelompok yang berkembang masing-masing anggota konseling kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung proses pemecahan masalah pribadi tersebut. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.³¹

7. Asas konseling kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas-asas tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam layanan konseling kelompok karena masalah yang di bahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan maupun tindakan yang ada dalam kegiatan konseling kelompok

b. Asas kesukarelawan

Asas kesukarelaan ini adalah kehadiran, pendapat, serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela tanpa paksaan

c. Asas keterbukaan

³¹Prayitno, Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok, (Padang: Ghalia Indonesia, 1995), h.21

Terbukaan dari anggota kelompok sangat di perlukan, karena jika keterbukaan tidak muncul maka akan terdapat keraguan dan kekhawatiran, selain itu juga ketua kelompok akan sulit dalam memahami masalah anggota kelompok.

d. Asas kegiatan

Hasil kegiatan kelompok tidak akan berarti bila anggota kelompok yang di bimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan konseling.

e. Asas kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok n anggota kelompok harus menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota kelompok yang lain harus mempersilakannya dalam hal termasuk norma sosial, dan

f. Asas kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya masalah yang saat ini yang sedang di alami.³²

B. Teknik Diskusi

1. Pengertian Teknik Diskusi

Diskusi kelompok adalah suatu pertemuan dua orang atau lebih, yang di tunjukkan untuk saling tukar pengalaman dan pendapat dan

³²Prayitno, *Dasar - Dasar Bimbingan Konseling Pendidikan* (Jakarta: PT. Rineka Cifta, 2004. h. 114

biasanya menghasilkan suatu keputusan bersama.³³ Teknik diskusi kelompok merupakan suatu cara dimana peserta didik memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Setiap peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pikirannya masing-masing dalam memecahkan suatu masalah. Dalam melakukan diskusi para peserta didik diberi peran-peran tertentu seperti pimpinan diskusi (moderator) dan notulis.³⁴ Melalui diskusi kelompok, peserta didik dapat mendapat kesempatan untuk memecahkan masalah bersama-sama, dengan saling memberikan saran dan pertimbangan untuk memecahkan masalah.

Diskusi kelompok adalah suatu teknik bimbingan kelompok yang dilaksanakan dengan maksud agar sebagai anggota kelompok dapat mengumpulkan pendapat, membuat kesimpulan, dan memecahkan masalah yang dihadapi dengan jalan mendiskusikan masalah tersebut secara bersama-sama³⁵. Diskusi adalah suatu bentuk kegiatan berbicara kelompok yang membahas suatu masalah untuk memperoleh alternatif-alternatif pemecahan masalah tersebut. Lebih lanjut, diskusi juga bisa berupa kegiatan berbicara untuk bertukar pikiran tentang suatu hal dalam mencari persamaan persepsi terhadap hal yang didiskusikan itu. Diskusi

³³Dewa Ketut Sukandi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineke Cipta, 2010), h. 220.

³⁴Tohirin, *Bimbingan dan Konseling sekolah Madrasah*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2009), h. 291

³⁵Miftakhus Syahidurrachman, *Peningkatan Keaktifan Siswa Terhadap Kegiatan Kepramukaan Dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Kelompok Pada Siswa VII F SMP Negeri 1 Demak Tahun 2012/2013*, (Semarang; Universitas Negeri Semarang), h. 32

pada dasarnya merupakan suatu bentuk bertukar pikiran yang teratur dan terarah, baik dalam kelompok kecil maupun besar dengan tujuan untuk mendapat suatu pengertian, kesepakatan dan keputusan bersama mengenai suatu masalah.³⁶

2. Tujuan Diskusi Kelompok

Tujuan yang ingin dicapai melalui diskusi kelompok ialah: (a) peserta didik memperoleh informasi yang berharga dari teman diskusi dan pembimbing diskusi. Pengalaman yang baik maupun yang buruk dan pendapat dari teman, banyak membantu perkembangan pribadi peserta didik. Informasi mungkin bersifat praktis, sederhana, dan langsung bisa dimanfaatkan, misalnya cara menghafal sajak-sajak Chairul Anwar. Namun, ada juga informasi yang bersifat kompleks dan manfaatnya tidak langsung diketahui, misalnya tentang keberhasilan membiasakan diri menepati rencana belajar; (b) membangkitkan motivasi dan semangat peserta didik untuk melakukan suatu tugas. Bila peserta didik mula-mula enggan mengerjakan sesuatu tugas, misalnya membuat ringkasan, maka timbul minat dan kemauan untuk membuat ringkasan. Begitu juga terhadap hal-hal yang semula ditolak, kurang diminati, kurang dipahami, bahkan mungkin semula dibenci dapat diubah untuk dicintai dan dikerjakan; (c) mengembangkan kemampuan peserta didik berfikir kritis, mampu melakukan analisis dan sintesis atas data atau informasi yang diterimanya. Dalam diskusi peserta didik memperoleh berbagai informasi

³⁶Mera Rizkina, *Upaya Meningkatkan Keaktifan Peserta Didik Dalam Diskusi Kelompok Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Peserta Didik Kelas VIII E SMPN 19 Semarang*, (Semarang;UNS, 2013), h. 19

yang mungkin saling bertentangan, berhubungan, atau saling menunjang. Peserta didik secara bertahap akan mampu menanggapi secara kritis dan lambat laun membuat analisis secara mensintetiskan informasi yang diterimanya; (d) mengembangkan keterampilan dan keberanian peserta didik untuk mengemukakan pendapat secara jelas dan terarah. tanpa latihan akan sulit mengemukakan pendapat dengan jelas, terarah dan berisi, apalagi para peserta didik. Dalam diskusi, para peserta didik dibimbing untuk berani tampil menyampaikan pengalaman dan gagasannya secara teratur, sehingga mudah dipahami orang lain; dan (e) membiasakan kerjasama diantara peserta didik. Diskusi pada hakikatnya kerja sama dalam mengumpulkan dan tukar menukar pengalaman serta gagasan. Melalui diskusi, peserta didik dibina memperhatikan kepentingan orang lain, menghargai pendapat orang lain, dan menerima keputusan bersama.³⁷

3. Ciri-ciri Diskusi Kelompok Yang Efektif

Efektif (keberhasilan) diskusi kelompok di lihat dari segi hasil dan proses diskusi:

a. Dari segi hasilnya, diskusi yang efektif ialah:

- 1) Masalah yang di diskusiikan dapat terpecahkan.
- 2) Ada keputusan yang dapat di realisasikan. Makin banyak keputusan yang dapat di realisasikan makin efektifan diskusi itu.
- 3) Waktu diskusi tidak di perpanjang.

³⁷Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Reineka Cipta, 2008), h. 221-222

b. Dari segi prosesnya, diskusi yang efektif ialah:

- 1) Semua peserta mengambil bagian secara aktif, (pemimpin dan semua anggota sama sama aktif) artinya semua berusaha ikut menyumbang pikiran dan pengalamannya.
- 2) Pertentangan pendapat dan ketegangan dapat di atasi, sebelum diskusi selesai, artinya tidak ada lagi permusuhan atau dendam di antara para peserta setelah selesai diskusi.
- 3) Diskusi memberikan keputusan emosional (rasa puas) di antara anggotanya, keinginan untuk diskusi lagi, dan hubungan yang lebih akrab setelah diskusi.
- 4) Keterampilan para siswa sebagai anggota atau pimpinan diskusi makin bertambah. Hal ini dapat dilihat pada kesempatan diskusi berikutnya atau dalam percakapan sehari-hari, yakni:
 - a) Siswa lebih mampu mengungkapkan pendapat dan pengalamannya:
 - b) Siswa lebih mampu memimpin diskusi;
 - c) Siswa lebih mampu melakukan analisis dan sintesis atas pendapat dan pengalaman teman-temannya.
 - d) Siswa dapat menjadi pendengar yang baik, di samping menjadi pembicara yang baik.³⁸

³⁸ Ibid, h. 228-229

4. Tahap Pelaksanaan Diskusi

Kegiatan diskusi berlangsung dalam beberapa tahap, sukandi mengemukakan terhadap empat tahap dalam pelaksanaan diskusi yang perlu dilakukan dalam kegiatan diskusi, di antaranya pendahuluan, tahap eksplorasi, tahap integrasi, dan penutup.

- a. Pendahuluan, orientasi, menciptakan hubungan baik, dan pengarahan.
- b. Tahap eksplorasi, yaitu menggali pendapat/saran dari anggota kelompok sehingga tukar menukar usul atau saran.
- c. Tahap integrasi, yakni menyimpulkan berbagai pendapat dan saran yang dianggap relevan dengan tujuan serta di setuju oleh semua anggota.
- d. Penutup, pembimbing (bila mungkin pembimbing tidak bertindak sebagai pemimpin diskusi, tetapi narasumber) membacakan atau menyampaikan keputusan atau kesimpulan dan telah dibuat dan disepakati bersama termasuk rencana tindakan berikutnya atau diskusi bersama selanjutnya.³⁹

5. Bentuk-Bentuk Diskusi

Bentuk diskusi bermacam-macam tergantung dari aspek mana melihatnya. Sebelum membina kegiatan diskusi kelompok, pembimbing perlu mengenal bentuk diskusi yang akan dibinanya. Setiap bentuk tentu saja memerlukan pembinaan yang berbeda-beda dari bentuk lainnya.

³⁹ Ibid, h.224

Tabel 2
Bentuk-bentuk diskusi kelompok dilihat dari berbagai aspek⁴⁰

Dilihat dari	Bentuk	Ciri umum
1	2	3
1. Jumlah anggota	a. Kelompok Besar b. Kelompok Kecil	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota 20 orang atau lebih • Anggota biasanya kurang dari 20 orang. Biasanya sekitar 2-12 orang
2. Pembentukan	a. Bentuk Formal b. Bentuk Informal	<ul style="list-style-type: none"> • Sengaja dibentuk • Terbentuk secara spontan tanpa direncanakan
3. Tujuan	a. Pemecahan Masalah b. Terapi Anggota	<ul style="list-style-type: none"> • Menekankan pada hasil diskusi • Menekankan pada proses diskusi
4. Waktu diskusi	a. Maraton b. Singkat/regular	<ul style="list-style-type: none"> • Terus menerus 5-12 jam • 1-2 jam, mungkin dilaksanakan berulang-ulang
5. Masalah yang dibahas	a. Sederhana b. Kompleks/rumit	<ul style="list-style-type: none"> • Relatif mudah dipecahkan • Sulit dipecahkan
6. Aktivitas kelompok	a. Terpusat pada pemimpin b. Demokratis (terbagi kesemua anggota)	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota kurang aktif, pemimpin sangat aktif • Anggota dan pemimpin sama-sama aktif

C. Penyesuain Diri

1. Pengertian Penyesuain Diri

Remaja awal, dimana ia mengalami masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Masa transisi ini sangat banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian dirinya terhadap lingkungan yang baru. Penyesuaian diri di lingkungan sekolah melibatkan hubungan antara peserta didik dengan peserta didik, peserta didik dengan guru dan peserta

⁴⁰*Ibid*, h. 222

didik dengan tenaga administrasi sekolah. Secara psikologis, masa remaja berada pada masa topan badai dan sedang mencari jati diri. Selain mereka mencari jati diri, mereka juga tengah berada pada tahap perkembangan yang amat potensial. Dapat juga dikemukakan, bahwa remaja dipandang telah memiliki identitas diri yang matang (sehat, tidak mengalami kebingungan), apabila sudah memiliki pemahaman dan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap diri sendiri, peranannya dalam kehidupan sosial (di lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, atau masyarakat), pekerjaan, dan nilai-nilai agama.⁴¹

Sunarto dan Agung Hartono penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan.⁴² Gerungan mengartikan penyesuaian diri dalam arti yang luas dapat berarti: “Mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang autoplastis (dibentuk sendiri), sedangkan penyesuaian diri yang kedua disebut penyesuaian diri aloplastis (dibentuk yang lain).⁴³

Penyesuaian diri ada artinya yang pasif, dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada yang aktif, dimana kita mempengaruhi lingkungan. Dari penjelasan tersebut, dapat diketahui

⁴¹ Syamsul Yusuf & Nani M Sugandhi, *Perkembangan Peserta Didik*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2013, h. 97.

⁴² Sunarto & Agung Hartono, *Perkembangan Peserta didik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013, h.22.

⁴³ Gerungan, *Psikologis Sosial*, Refika Aditama, Bandung, 2010, h.59.

bahwa penyesuaian diri menurut pandangan Gerungan adalah kita dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, tetapi kita juga dapat membentuk lingkungan sesuai yang dikehendaki. Jadi, kita tidak harus memaksakan diri sesuai dengan keadaan yang ada atau pasrah begitu saja apabila tidak sesuai dengan harapan. Sebaliknya, kita harus mampu merubah keadaan agar diri kita memperoleh kepuasan dengan lingkungan tersebut.

Ghufron dan Rini dikutip dari Sri Wahyuni Adiningtiyas penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan agar terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan sehingga tercipta keselarasan antara individu dan realitas.⁴⁴ Dalam penyesuaian diri selalu terjadi dorongan-dorongan dalam diri individu dengan suatu tuntutan-tuntutan lingkungan sosial. Untuk melakukan penyesuaian diri diperlukan pemahaman diri dan lingkungan, sehingga dapat terwujud keselarasan, kesesuaian, kecocokan, dan keharmonisan interaksi diri dan lingkungan.

Davidoff dikutip dari Octaria Nawala penyesuaian diri disebut dengan istilah *adjustment*, merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu secara alamiah juga mendorong manusia

⁴⁴Sri Wahyuni Adiningtiyas, *Penerapan Layanan Penguasaan Konten Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa*, (Online)

untuk terus-menerus menyesuaikan diri. Dengan demikian, penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.

Sedangkan Ali dan Asrori mengartikan penyesuaian diri adalah dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah adjustment atau personal adjustment. Hal ini senada dengan pendapat Schneiders dikutip dari Ali dan Asrori bahwa penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu:

- a. penyesuaian diri sebagai adaptasi (adaption);
- b. penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (conformity); dan
- c. penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (mastery).⁴⁵

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu usaha atau kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan terus-menerus selama hidupnya dalam menciptakan hubungan yang memuaskan, harmonis, dan serasi antara orang lain dan lingkungan beserta segala macam tuntutan yang ada didalamnya namun tetap menjaga kenyamanan kondisi diri individu itu sendiri.

⁴⁵Ali dan Asrori, Psikologi Remaja, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2009. h.173

2. Karakteristik Penyesuaian Diri

a. Penyesuaian diri secara positif

Menurut Sunarto dan Agung Hartono mereka yang tergolong mampu menyesuaikan diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:

1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional

Ketika individu mampu menghilangkan adanya ketegangan emosional yang ada pada diri individu dalam proses penyesuaian diri, salah satunya yaitu emosinya stabil. Dengan kata lain, individu mampu mengontrol dan mengendalikan emosinya serta mampu merespon emosi secara sehat dan wajar. Menurut Crow & Crow dikutip dari Sunarto dan Agung Hartono emosi adalah pengalaman efektif yang disertai penyesuaian diri dari dalam individu tentang keadaan mental dan fisik dan terwujud suatu tingkah laku yang tampak. Emosi timbul karena pengaruh perubahan jasmaniah atau kegiatan individu, dimana pekerjaan yang dilakukan terlampaui keras dari susunan saraf yang akan mempertinggi pekerjaan otak. Agar individu tidak menunjukkan ketegangan emosional maka perlu mengelola keterampilan emosi, seperti mampu mengenal perasaan yang muncul (gembira, bahagia, marah, benci, takut, cemas dan sedih), mampu mengemukakan perasaan dan menilai kadar perasaan, mampu mengelola perasaan, mampu mengendalikan diri sendiri, dan mampu mengurangi stress. Jika mampu mengolah emosinya dengan baik, maka akan mampu menyesuaikan diri dengan program keahliannya.

Hal ini dapat ditunjukkan dengan gejala-gejala, seperti tidak mudah tersinggung, tidak frustrasi, tidak lekas marah, tidak dendam atau benci, tidak gelisah, dan tidak tertekan.⁴⁶ Contoh individu yang memiliki emosi stabil dapat dilihat dalam bentuk antara lain menenangkan diri, mengatur emosi, mengatasi dorongan emosi dalam bentuk penyaluran emosi dengan melakukan kegiatan emosi, dan mempertahankan sikap positif yang realistis terutama dalam menghadapi masa-masa sulit.

2. Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah

Yaitu individu dapat mengelola mekanisme psikologis. Fungsi mekanisme psikologis adalah memecahkan problem adaptif (penyesuaian) khusus yang telah didesain oleh proses seleksi alami. Mekanisme psikologis individu sangat tergantung stimulus dari luar yang merangsang individu untuk membuat aturan-aturan keputusan dan mengatur aktivitas fisiologis yang akan menghasilkan tindakan. Sehingga keterampilan mengelola mekanisme psikologis sangat diperlukan agar aktivitas fisiologis dapat bekerja dengan baik dan tindakan yang dilakukan sesuai dengan aturan. Kesanggupan merespon konflik secara wajar dan sehat tanpa harus menerima kesedihan yang mendalam adalah kunci individu dalam melakukan penyesuaian diri. Hal ini dapat ditunjukkan dengan beberapa gejala, seperti, tidak cemas, tidak tegang, tidak mengalami kebingungan, tidak mudah bosan, dan tidak mengalami kelelahan mental.

⁴⁶ Sunarto & Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013, h.149.

Contoh individu yang memiliki keterampilan mengelola mekanisme psikologi antara lain kondisi psikologis stabil dalam menghadapi masalah, memecahkan problem adaptif (penyesuaian) dan mengatur aktivitas fisiologi.

3. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi

Frustrasi pribadi diartikan sebagai perasaan tertekan dan nyaman yang muncul dari ketidakpuasan seseorang dalam mencapai tujuan. Dengan perkataan lain, frustrasi pribadi ini terjadi karena adanya perbedaan antara tingkat aspirasi dengan tingkatan kemampuannya. Dalam situasi ini, individu mampu mengontrol dan mengendalikan frustrasi secara sehat, wajar, dan profesional, perasaan nyaman, menyembunyikan dan menekan sikap frustrasi, serta bersaing secara sehat.

4. Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri

Yaitu individu dapat melakukan perencanaan yang cermat dengan mempertimbangkan untung dan rugi. Keputusan yang diambil tersebut tidaklah asal mengambil tindakan saja, tetapi setelah mempertimbangkan dari berbagai segi yaitu segi untung dan rugi. Keputusan yang diambil tersebut akan mempengaruhi tindakan yang akan dilakukan oleh individu. Sebagai bentuk pengarahan diri, maka individu akan memilih tindakan yang tepat, yaitu individu akan berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan dan tindakan mana yang tidak perlu dilakukan.

5. Mampu dalam belajar

Yaitu individu akan belajar memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu menyesuaikan diri. Kemampuan belajar dapat ditunjukkan seperti menyelesaikan tugas yang diberikan guru, mengikuti pelajaran produktif dengan baik, mengerjakan sendiri tanpa bantuan orang lain, semangat dalam mengikuti pelajaran (normatif, adaptif, produktif), berpartisipasi pada saat pelajaran berlangsung, memusatkan perhatian terhadap pelajaran yang diikuti.

6. Bersikap realitas dan objektif

Yaitu individu mampu bertindak menerima dan menilai kenyataan lingkungan diluar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan. Dalam situasi ini, individu dapat bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif yang layak dikembangkan sehingga dapat diterima dan diterima oleh lingkungan, tidak disingkirkan oleh lingkungan maupun menentang dinamika lingkungan. Hal ini dapat ditunjukkan dengan mengenali dan menerima diri sendiri apa adanya, bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif, bersikap terbuka dan menerima umpan balik, dan menaati peraturan yang berlaku.⁴⁷

Menurut Enung Fatimah melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukan dalam berbagai bentuk, antara lain:

- a. penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung;
- b. penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjajahan);
- c. penyesuaian dengan trial and error atau coba-coba;
- d. penyesuaian dengan substansi (mencari pengganti);

⁴⁷ Sunarto & Agung Hartono, Ibid, h. 224-228

- e. penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri;
- f. penyesuaian dengan belajar;
- g. penyesuaian dengan inhibis dan pengendalian diri; dan
- h. penyesuaian dengan perencanaan yang cermat.⁴⁸

Menurut Supriyo karakteristik penyesuaian diri yang positif antara lain adalah sebagai berikut:

- a) kemampuan menerima dan memahami diri sebagaimana adanya dan sanggup menerima kelemahan-kelemahan, kekurangan-kekurangan, disamping kelebihanannya;
- b) kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan diluar dirinya secara objektif sesuai dengan perkembangan rasional dan perasaan yang memiliki ketajaman dalam memandang realitas;
- c) kemampuan bertindak sesuai dengan potensi diri, kemampuan yang ada pada dirinya dan kenyataan yang objektif yang ada pada luar dirinya;
- d) memiliki perasaan aman yang memadai;
- e) rasa hormat pada sesama manusia dan mampu bertindak toleran; bersikap terbuka dan sanggup menerima umpan balik;
- f) memiliki kestabilan psikologis terutama kestabilan emosi; dan
- g) mampu bertindak sesuai dengan norma yang berlaku, serta selaras dengan hak dan kewajibannya.⁴⁹

Penyesuaian diri yang baik (well adjusted person) menurut Ali dan

Asrori yaitu:

“Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (well adjusted person) manakala mampu melakukan respons-respons yang matang, efisien, memuaskan dan sehat. Dikatakan efisien artinya mampu melakukan respons dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin. Dikatakan sehat artinya bahwa respons-respons yang dilakukan dengan hakikat individu, lembaga atau kelompok antar individu, dan hubungan antara individu dengan penciptanya. Sebaliknya, reaksi yang tidak memuaskan, tidak efektif, dan tidak efisien seringkali diartikan sebagai penyesuaian diri yang kurang baik, buruk, atau dikenal dengan istilah malasuai (maladjustment)”.⁵⁰

⁴⁸ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, CV Pustaka Setia, Bandung, 2010, h.196-19

⁴⁹ Supriyo, *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*, CV Nieuw Setapak, Semarang, 2008, h.91 - 92.

⁵⁰ Ali dan Asrori, *Psikologi Remaja*, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2009, h. 176.

b. Penyesuaian diri negative

Menurut Elizabeth B. Hurlock mengemukakan bahwa penyesuaian diri negatif sebagai berikut: (a) mudah marah (tersinggung); (b) Hiperaktif (c) mempunyai kebiasaan berbohong; (d) senang mengkritik atau mencemooh orang lain; (e) kurang memiliki rasa tanggung jawab; (f) bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan (g) Kurang memiliki kesadaran terhadap aturan beragama.⁵¹

Beberapa perilaku negative ini pun didalam islam disamakan di Al-Quran dan Hadist bagian dari perilaku negatif yang tidak di diperkenankan untuk menjadi karakteristik seorang manusia seperti :

Menurut Sunarto dan Agung Hartono kegagalan dalam melakus kan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu:

1. Reaksi Bertahan (defence reaction) Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk reaksi bertahan antara lain: rasionalisasi yaitu suatu usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal, represi yaitu suatu usaha menekan atau melupakan hal yang tidak menyenangkan,

⁵¹Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta, 1980, h. 238-239.

proyeksi yaitu suatu usaha memantulkan ke pihak lain dengan alasan yang dapat diterima.

2. Reaksi Menyerang (aggressive reaction) Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya, ia tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain: senang membantu orang lain, menggertak dengan ucapan atau perbuatan menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, menunjukkan sikap merusak, keras kepala, balas dendam, marah secara sadis.
3. Reaksi Melarikan Diri (escape reaction) Reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain: banyak tidur, minum-minuman keras, pecandu ganja, narkoba, regresi atau kembali pada tingkat perkembangan yang lalu.⁵²

Dari pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa dalam memasuki masa peralihan dari anak-anak menjadi masa dewasa, maka seseorang remaja akan mengalami krisis identitas atau masa topan dan badai yang seingkali menimbulkan kendala dalam penyesuaian diri terhadap kegiatan belajarnya. Sehingga remaja secara khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi dengan cara-cara yang menimbulkan perasaan bebas dan senang, serta terhindar dari kecemasan, tekanan dan konflik maupun frustrasi. Remaja juga ingin memahami kondisi seksual dirinya dan lawan jenisnya serta mampu bertindak

⁵²Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, CV Pustaka Setia, Bandung, 2010, h.197-198.

untuk menyalurkan dorongan seksualnya yang dapat dimengerti dan dibenarkan oleh norma sosial dan agama. Tuntutan norma sosial merupakan hal yang paling penting, karena untuk mewujudkan internalisasi norma, baik remaja itu sendiri, lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat luas. Dalam kebebasan penggunaan waktu luang, remaja memerlukan dukungan finansial. Dengan melakukan penyesuaian, maka remaja dapat mengatur keuangan dengan baik.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa individu mampu melakukan penyesuaian diri yang baik apabila individu mampu merespon konflik, frustrasi, stres secara wajar, sehat, matang, dan efisien serta dapat mengelola dan mengendalikan diri secara obyektif berdasarkan norma yang ada. Sehingga dapat menciptakan hubungan yang harmonis dan memuaskan antara lingkungan maupun dengan penciptanya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Sunarto dan Hartono bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu:

1. Kondisi-kondisi fisik termasuk didalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya. Kesehatan dan penyakit jasmaniah juga berhubungan dengan penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula. Hal ini berarti gangguan penyakit jasmaniah akan mengganggu proses penyesuaian diri.

2. Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional. Dalam proses perkembangan, respon anak akan berkembang dari respon yang positif instinktif menjadi respon yang dari belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia perubahan dan perkembangan respon, tidak hanya melalui proses belajar saja, melainkan anak juga menjadi matang untuk melakukan respon dan ini menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.
3. Penentu psikologis, termasuk didalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentu diri, frustrasi dan konflik. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya: pengalaman, belajar, kebutuhan-kebutuhan, determinasi dan frustrasi.
4. Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah. Berbagai lingkungan seperti keluarga dan pola hubungan didalamnya, sekolah, masyarakat, kultur dan agama akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri.
5. Penentu kultural, termasuk agama. Proses penyesuaian diri mulai dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur dan agama.⁵³

Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berhubungan erat dan saling mempengaruhi satu dengan yang lain.

⁵³Sunarto & agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013, h. 229-235.

Schneiders dikutip dari Ali dan Asrori mengemukakan ada lima faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri, yaitu

1. Kondisi fisik: hereditas dan konstitusi fisik, sistem utama tubuh, dan kesehatan fisik;
2. kepribadian: kemauan dan kemampuan untuk berubah (modifiability), pengaturan diri (self regulation), realisasi diri (self realization), dan intelegensi;
3. edukasi/pendidikan: belajar, pengalaman, latihan, dan determinasi diri;
4. lingkungan: lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat; dan
5. agama dan budaya.

Faktor-faktor tersebut, merupakan bentuk realisasi individu dalam proses penyesuaian diri,. Sehingga kemampuan individu untuk mengatur diri, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat merupakan faktor determinan dalam kulturisasi penyesuain diri.⁵⁴

Fahmi dikutip dari Alex Sobur menyebutkan lima faktor penting yang dapat mempengaruhi dalam menciptakan penyesuain diri pada individu yaitu:

1. Pemuasan kebutuhan pokok kepribadian pribadi;
2. Kendaknya ada kebiasaan-kebiasaan dan keterampilan yang dapat membantu dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak;
3. Hendaknya dapat menerima dirinya;
4. Kelincahan; dan
5. Penyesuaian.⁵⁵

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri berasal dari faktor internal dan eksternal, yang sangat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan, keinginan serta tuntutan dari lingkungan agar tercipta hubungan yang serasi dan seimbang.

⁵⁴ Ali dan Asrori, Psikologi Remaja, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2009, h. 181-184.

⁵⁵ Alex Sobur, Psikologi Umum, Pustaka Setia, Bandung, 2031, h. 537-538

4. Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders dikutip dari Ali dan Asrori melibatkan tiga unsur yaitu:

- a. motivasi;
- b. sikap terhadap realitas; dan
- c. pola dasar penyesuaian diri.

Dari masing-masing unsur tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) motivasi, yaitu respon penyesuaian diri baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih baik. Kualitas respon, apakah itu sehat, efisien, merusak, atau patologis ditentukan oleh kekuatan motivasi. Selain itu, hubungan individu dengan lingkungan juga dapat menentukan kualitas yang baik atau buruk;
- 2) sikap terhadap realitas, yaitu sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Sebaliknya, sikap yang kurang sehat terhadap realitas akan sangat mengganggu hubungan antara penyesuaian diri dengan realitas; dan
- 3) pola dasar penyesuaian diri, yaitu pola dasar penyesuaian diri akan menjadi tolak ukur dalam penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari. Individu akan mengalami ketegangan dan frustrasi apabila gagal dalam memenuhi keinginannya dan kebutuhannya.

Sebaliknya, apabila individu dapat membebaskan diri dari ketegangan dan frustrasi serta dapat mewujudkan keinginan tersebut, maka individu dapat melakukan penyesuaian diri yang baik pula.⁵⁶

Sunarto dan Agung Hartono mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan.⁵⁷

Oleh karena itu penyesuaian diri merupakan suatu proses sepanjang hayat (life long process), dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa respon penyesuaian diri baik atau buruk dapat dimaknai sebagai suatu usaha atau kemampuan individu dalam mereduksi atau menjauhi ketegangan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar dan sehat antara tuntutan internal dan eksternal untuk membebaskan diri dari ketegangan tersebut agar tercipta hubungan yang harmonis.

Alex Sobur mengartikan bahwa proses penyesuaian diri yaitu:

“Pada dasarnya, pengertian luas mengenai proses penyesuaian diri itu terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dari individu tidak hanya mengubah tingkah lakunya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dalam dan keadaan diluar, dalam lingkungan tempat ia hidup, tetapi ia juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan mereka. Maka, orang yang ingin menjadi anggota suatu kelompok ia

⁵⁶Ibid, Ali dan Asrori, h. 176.

⁵⁷Sunarto & Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013, h.222.

berada dalam posisi dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kelompok itu”.⁵⁸

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian diri adalah proses adaptasi individu dengan anggota kelompoknya, dimana individu dituntut untuk mengikuti aturan yang berlaku pada kelompok tersebut. Sehingga bentuk-bentuk kegiatan yang akan dilakukan oleh kelompok wajib diikuti oleh masing-masing individu yang berada dalam kelompok itu.

D. Penelitian Relevan

Penulis dalam proposal ini terlebih dahulu melakukan penelaah terhadap beberapa karya penelitian yang berhubungan dengan judul yang penulis ambil sebagai berikut :

1. Rohayati “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Diskusi Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019” di temukan simpulan bahwa konseling kelompok teknik diskusi berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik ditunjukkan dengan hasil penelitian bahwa, sebelum dan sesudah di berikan layanan konseling kelompok yang di kaikan dengan teori. Sebelum adanya layanan konseling kelompok (pre-test), peserta didik mempunyai skor rata-rata tingkat percaya diri 84,06 atau katagori rendah hal ini menunjukkan bahwa percaya diri yang dimiliki peserta didik masih tergolong rendah dan masih bisa meningkat. Setelah adanya layanan konseling

⁵⁸ Alex Sobur, Psikologi Umum, Pustaka Setia, Bandung, 2013, h. 530-531

kelompok teknik diskusi mempunyai skor rata-rata percaya diri sebesar 104,12 atas berada dalam kategori tinggi. Ini mengidentifikasikan sudah adanya peningkatan dalam karakteristik percaya diri yang dimiliki peserta didik terbukti setelah adanya layanan konseling kelompok teknik diskusi skor rata-rata meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya konseling kelompok teknik diskusi mampu meningkatkan percaya diri yang positif dan mengurangi percaya diri yang negatif, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa percaya diri peserta didik sebelum dan sesudah mendapatkan konseling kelompok teknik diskusi berbeda dan mengalami peningkatan yang signifikan.⁵⁹

2. Ditambah dengan penelitian yang dilakukan oleh Riska Nur Anisa “Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Pelajaran 2016/2017”, disimpulkan bahwa Bimbingan konseling dapat meningkatkan penyesuaian diri dan perubahan perilaku pada beberapa siswa, namun perubahan yang tidak signifikan pun terjadi pada beberapa siswa, sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberi perlakuan dengan pemberian bimbingan kelompok. Jadi bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.⁶⁰

⁵⁹Rohayati “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Diskusi Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”, (Skripsi, UIN Raden Intan)

⁶⁰Riska Nur Anisa “Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Pelajaran 2016/2017”, (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung)

3. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Aulia Rahma “Hubungan Penyesuain Diri Dengan Kemandirian Siswa Kelas X SMA EXELLENT AL-YASINI yang Tinggal di Pondok” bahwa hasil penelitian kolerasi yang dlakukan tentang hubungan antara penyesuaina diri dengan kemmandiran belajar peserta didik kelas X SMA EXELLENT AL-YASINI yang tinggal di pondok pesantren yang dilakukan dengan uji kolerasi. Dari hasil uji kolerasi terdapat hubungan yang positif, sedangkan hubungan antara penyesuaian diri dengan kemandirian belajar dikatakan signifikan. Taraf signifikan kedua variabel tersebut adalah 0.000 (< 0.05) sehingga berkolerasi secara signifikan. Kolerasi antara penyesuaian diri dengan kemandirian belajar adalah 0.694 menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang cukup signifikan antara penyesuaian diri dengan kemandirian belajar. Arah hubungan (r) adalah positif, artinya semakin tinggi tingkat dukungan penyesuaian diri maka semakin tinggi pula tingkat kemandirian belajar pada siswa kelas X SMA *Excellent* Al-Yasini yang tinggal dipondok pesantren.⁶¹

Dari tiga penelitian diatas salah satu penelitian di samapaikan bahwa penyesuaian diri peserta didik sangat mempengaruhi kemandirian belajar, dan dipeneltian ke satu dan dua menunjukan bahwa konseling kelompok teknik berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri yang merupakan salah satu indikator penyesuain positive.

⁶¹Aulia Rahma “*Hubungan Penyesuain Diri Dengan Kemandirian Siswa Kelas X SMA EXELLENT AL-YASINI yang Tinggal di Pondok*”, (Skripsi, UIN Malik Ibrahim)

Dengan adanya penelitian terdahulu diatas , Menurut peneliti layanan konseling kelompok teknik diskusi berpengaruh untuk meningkatkan penyesuain diri peserta didik.

E. Kerangka Berfikir

Penyesuaian diri merupakan salah satu kajian yang penting dalam psikologi, terutama pada perkembangan kepribadian remaja. Penyesuaian diri merujuk pada sikap dan penilaian serta penghargaan yang diberikan seseorang terhadap dirinya sendiri, mulai dari sangat negatif dan sangat positif. Dalam proses belajar di lingkungan sekolah pun masih sering kita jumpai peserta didik yang memiliki penyesuaian diri yang rendah ditunjukkan dengan perilaku seperti kurang menghargai diri sendiri, kurang tanggung jawab terhadap aturan, suka mengolok temannya, selalu ingin dilihat karena faktor internal ataupun eksternal. Hal ini dapat berpengaruh dalam proses belajar di sekolah.

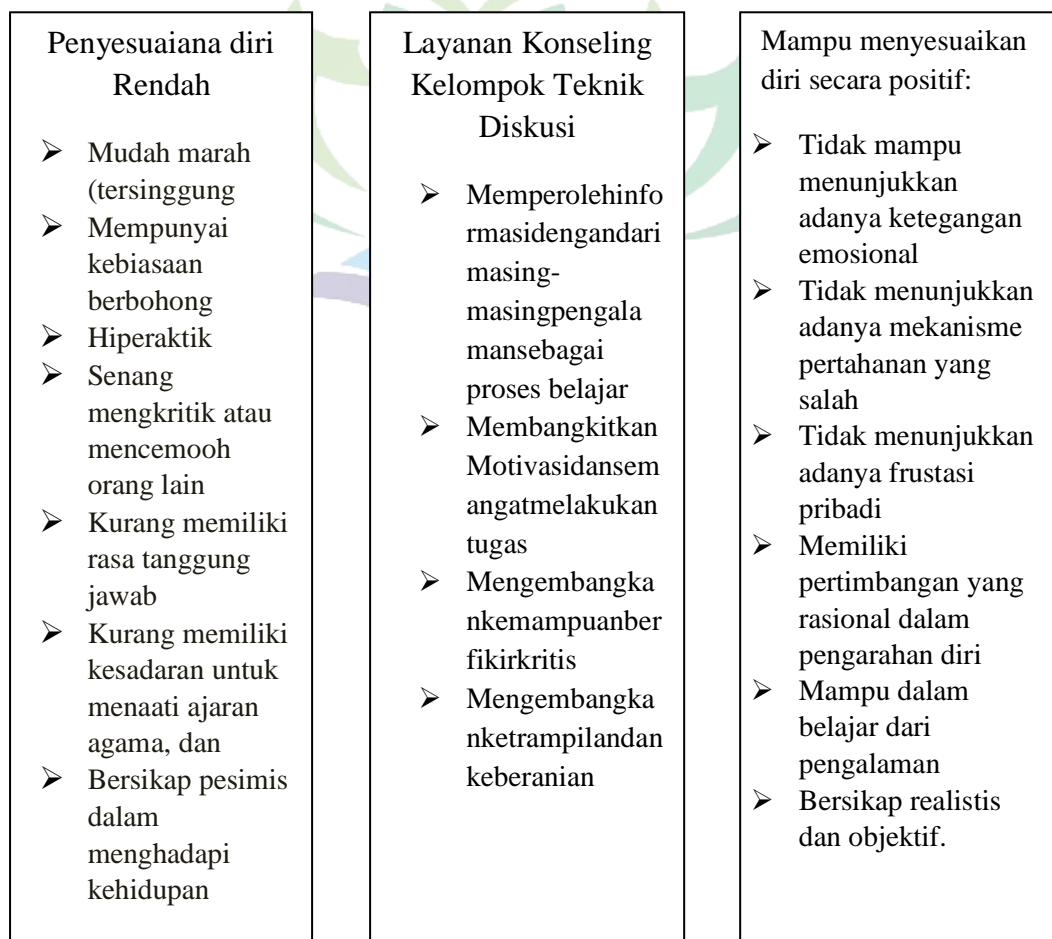
Konseling kelompok teknik diskusi merupakan suatu cara dimana peserta didik memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Setiap peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pikirannya masing-masing dalam memecahkan suatu masalah. Melalui diskusi kelompok, peserta didik mendapat kesempatan untuk memecahkan masalah bersama-sama, dengan saling memberikan saran dan pertimbangan untuk memecahkan masalah.

Tujuan dari konseling kelompok teknik diskusi itu sendiri yaitu membuat peserta didik belajar untuk menghargai orang lain, berani menyampaikn pendapat dalam kegiatan diskusi, dan dapat mnegembangkan potensi masing masing peserta didik, sehingga merak belajar membiasakn diri untuk berproses dengan orng yang berbeda dengan dirinya sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Berikut ini merupakan kerangka berfikir :

Gambar 1

Kerangka Berfikir



Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian.⁶² Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_o). Sementara yang dimaksud H_a adalah menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan Y, atau adanya perbedaan antara dua kelompok. Sementara yang dimaksud H_o adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan antara dua variabel, atau tidak adanya pengaruh variabel X terhadap Y.⁶³ Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Rumus uji hipotesis sebagai berikut :

H_o = tidak adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik.

H_a = adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik.

Berikut Hipotesis statistiknya⁶⁴ :

$$H_o : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Keterangan:

μ_1 : Layanan konseling kelompok teknik diskusi

μ_2 : Penyesuaian diri negative

\neq : Tidak efektif di gunakan

$=$: Efektif saat di gunakan.

⁶²Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2016).h. 134.

⁶³Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).h. 112-113.

⁶⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2016). h.69

DAFTAR PUSTAKA

- Alex Sobur, Psikologi Umum, Pustaka Setia, Bandung, 2013
- Ali dan Asrori, Psikologi Remaja, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2009.
- Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu Observasi, Checklist, Interviu, Kuesioner, Sosiometri* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).
- Aulia Rahma, Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kemandirian Siswa Kelas X SMA EXELLENT AL-YASINI yang Tinggal di Pondok, *Skripsi*, UIN Malik Ibrahim, 2016.
- Chadidjah HA dan Dian arina S, Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Diskusi Untuk Mengembangkan Konsep Diri, *Skripsi*, Program studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas sebelas Maret, 2014
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah* (Bandung: Sygma Examedia Arkanleema, 2007).
- Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-Undang SISDIKNAS Nomor 20 Tahun 2003* (Jakarta: PT. Sinar Grafika, 2011).
- Dewa Ketut Sukandi, Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah (Jakart: Rinek Cipta, 2010)
- Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Disekolah* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta, 1980.
- Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: CV.Pustaka Setia, 2010
- Gerungan, *Psikologis Sosial*, Refika Aditama, Bandung, 2010.
- Ice Anggaralisa, Rifda El Fiah, Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Lampung Barat Krui T.P 2015/2016, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3, 2016.
- Ika Kurniawati, SMA YP UNILA Bandar Lampung, wawancara Guru BK, Bandar Lampung 20 Mei 2019.

Khalid, Amru, *Khowatir Quraniyah Kunci memahami tujuan surat – surat Al-Quran* (Jawa Timur : Al – I'tshom, 2012)

Meidiana Pritaningrum and Wiwin Hendriani, Penyesuaian Diri Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama, *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, Vol. 02 No. 03, 2013.

Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Teknik Cognitive Restructuring Pada Kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang Tahun 2012/2013, *Jurnal Penelitian Pendidikan*. Vol. 32. No. 1 Tahun 2015.

Mera Rizkina, *Upaya Meningkatkan Keaktifan Peserta Didik Dalam Diskusi Kelompok Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Peserta Didik Kelas VIII E SMPN 19 Semarang*, Semarang; UNS, 2013

Miftakhus Syahidurrachman, *Peningkatan Keaktifan Siswa Terhadap Kegiatan Kepramukaan Dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Kelompok Pada Siswa VII F SMP Negeri 1 Demak Tahun 2012/2013*, Semarang; Universitas Negeri Semarang

Nasrina Nur Fahmi, Slamet, *Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman*, *Jurnal Hisbab*, Vol. 13. No. 1. 2016.

Peserta didik, Kelas X IPS 2 SMA YP UNILA Bandar Lampung, Wawancara Peserta Didik, Tanggal 20 Mei 2017.

Prayitno, *Dasar - Dasar Bimbingan Konseling Pendidikan* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004).

Riska Nur Anisa “Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Pelajaran 2016/2017”, *Skripsi*, UIN Raden Intan Lampung

Rizka Nuranisa, *Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa*, *Skripsi*, Bandar Lampung, 2007.

Rohayati, Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Diskusi Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019, *Skripsi*, UIN Raden Intan

Sri Wahyuni Adiningtiyas, *Penerapan Layanan Penguasaan Konten Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa*, Online.

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018).

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).

Sunarto & Agung Hartono, *Perkembangan Peserta didik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013.

Supriyo, *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*, CV Nieuw Setapak, Semarang, 2008.

Syamsul Yusuf & Nani M Sugandhi, *Perkembangan Peserta Didik*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2013.

Thahir, Andi & Firdaus, Peningkatan Konsep Diri Peserta didik di SMP Menggunakan Konseling Individu Retional Emotive Behavior Trerapy REBT, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, UIN Raden Intan Lampung. Vol. 04. No. 2. 2017

Tim Redaksi, *Amandemen Standar Nasional Pendidikan* (Jakarta: Sinar Grafika, 2013).

Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Sekolah Dan Madrasah* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2009).

Windaniati Windaniati, Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Teknik Cognitive Restructuring Pada Kelas X Tkr 1 Smk Negeri 7 Semarang Tahun 2012/2013, *Jurnal Penelitian PendidikanA & A* (Semarang), No. 01. 2015.